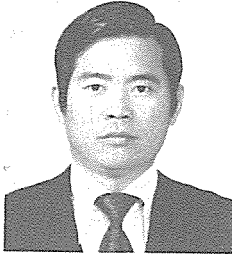


## 체중초과와 비만증



金 相 泰

### 비만증은 틀림없는 질병이다.

체중초과란 성별, 연령, 신장을 고려한 소위 표준체중에서 10~20%가 더 증가된 경우를 말하고, 20% 이상 증가된 경우에는 비만증이라 한다.

사실 체중초과를 건강이 좋은 척도로 생각하고서 부러워한 때가 있었다. 이러한 건강기준은 카로리식품마저 당장 부족했던 시대에 있어서 당연한 것이였겠지만 이미 옛날 이야기이고 영양학적으로나 의학적으로나 만부당한 것이다. 오히려 체중초과와 비만은 건강의 적으로 현대인에 있어서 체중의 조절과 관리가 무엇보다 주요 관심사의 하나가 되었다.

그럴 수밖에 없는 것이 체중초과자와 비만증자에서 심장혈관질환으로 인한 사망률이 정상 체중인 사람에서 보다 각각 40%, 65%가 더 높고, 더우기 비만증

성인은 정상인에 비해 고혈압, 콜레스테롤을 과다증, 성인형 당뇨병에 걸릴 확률이 3배나 높고 평균 수명도 정상인에서 보다 짧고 호흡기질환, 관절염, 체장질환, 월경불순, 그리고 암질환 유발가능성이 높고 특히 남성 비만증의 경우 결장과 직장 및 전립선 등에 악성 종양을 유발할 확률이 높고 여기에다 비만증에 대한 엄청난 정신적 부담까지 지게된다.

그 뿐아니라, 체중초과자와 비만증자의 수가 엄청나게 늘어나고 있어서, 미국의 경우 체중초과자는 성인의 25~36%나 되고 10대의 15~20%나 되며, 성인 비만증자는 전체 성인의 20%에 해당하며 이 중에서 초대형 비만증자(표준체중의 40% 초과)가 전체 비만증자의 60%를 차지하고 있는 실정이다.

이러한 상황이니 만치, 체중초과와 비

만증을 과거에는 도의적 문제로 고려하였으나 현재에는 심각한 의학적 문제로 다루게 된 것이다.

그래서 최근 미국 국립보건연구소의 한 위원회에서는 「비만증은 틀림없는 질병이다」하고 단정하였고 고혈압, 당뇨병, 궤양 등과 마찬가지로 「죽음에 이르는 지름길」로 결론지었던 것이다.

이러한 비만증의 원인을 꼬집어 말하는 것은 매우 어려운 바, 생리적, 유전적, 환경적, 그리고 정신적 요인 등 여러가지 요인들이 복잡하게 얽혀있기 때문이다.

그 원인이야 여하하든간에 체중초과와 비만증은 결국 칼로리의 섭취가 방출을 초과하므로서 초래된다. 즉 섭취한 칼로리중에서 대사에 필요한 칼로리를 방출하고서도 남은 잉여의 칼로리가 지방으로 바뀌어 저장되게 되므로 체중초과와 나아가 비만증이 생기게 된다. 실제로 대사에 소요되는 칼로리 보다 약 3,500 칼로리가 더 많을 때에 체중 1파운드(약 450gm)가 증가하게 된다. 보다 구체적으로 말하면, 잉여의 9.3칼로리는 1gm의 지방으로 축적된다. 역으로 말하면, 체중 1파운드를 줄이려면 대사에 필요한 칼로리 외에 약 3,500칼로리를 더 소모하여야 한다.

이러한 잉여의 칼로리는 주로 식사에서 필요 대사칼로리보다 초과 칼로리의 섭취와 운동의 부족으로 인한 육체적 활동칼로리 방출의 저하 때문에 생긴다. 그러므로 체중초과나 비만증의 해소에 식이요법과 운동요법이 우선 제일 손쉽고 효과적인 방법이 된다. 그러면 이 점들

을 구체적으로 살펴보기로 하자.

식사에서 필요 대사칼로리에다 매일 100칼로리(1일 권장 칼로리의 5%이하에 해당하는 양)씩을 초과하여 1년 계속되면 10파운드(약 4.5kg)의 지방축적을 초래하게 된다. 그런데 이 증가 체중 10파운드를 식이요법으로 줄이려면, 남성에서는 매일 1,500~2,000칼로리를, 여성에서는 매일 1,000~1,500칼로리를, 즉 필요 대사칼로리 보다 보통 500~1,000칼로리 부족하게, 1년간 식이에서 섭취하여야 한다.

그런데 초과(잉여) 칼로리 섭취는 비만증의 발생기에만 생기고, 일단 비만증이 발생하고 나면 칼로리 섭취와 방출이 동일하여도 비만상태가 유지된다. 또 일단 비만증이 되고나면, 비만증자의 칼로리 섭취는 정상 체중인 사람에서의 칼로리 섭취와 동일하다. 그러므로 체중을 줄이려면 칼로리의 방출이 섭취보다 많아야 할 수 밖에 없다.

그리고 칼로리의 방출에서 보면, 정상인에서 매일 총 소요칼로리의 약 3분의 1을 육체적 활동에 소모하고 육체 노동자에서는 약 3분의 2를 소모한다. 다시 말해서, 칼로리의 방출에 있어서 육체적 활동이 가장 중요한 방출수단인 만큼 비만증은 매일 운동 소요칼로리에 대한 식사로서 섭취 칼로리의 비율이 너무 높은 결과에서 초래된다고 말할 수 있다.

실제로 칼로리를 소모하는데 필요한 운동량이란 상상하기 보다 매우 많아야 한다. 구체적으로 말해서, 애플파이 한 조각이 377칼로리인 바, 이 에너지를 소비하려면 수영을 34분간 하여야 하고, 1

마일을 걷는데 92칼로리가 소모되고, 약 4마일(약 7.2km)의 속도로 1시간 25분을 걸어야 500칼로리를 소모하고 이를 매일 계속할 때 주당 1파운드의 체중감소가 일어나고, 1.3마일(2.34km)을 매일 등산하면 1년에 12파운드(약 5.5kg)의 체중감소를 초래한다.

체중조절에 있어서 항시 염두에 두어야 할 것이 있다. 첫째로, 체중이 감소하였다가 다시 증가하는 것은 진정한 체중감소는 아니다. 체중이 다시 증가하는 것을 피하기 위하여는 저칼로리식사로 하되 영양소가 적당하게 함유되어야 하는 바, 단백질, 무기질과 비타민은 일정하여야 하고, 식사관습의 변화와 식욕의 훈련 같은 생활방식이 있어야 한다.

둘째로, 체중감소는 장기간에 걸쳐 서서히 하는 과정이라야 한다. 아무리 잘 계획된 저칼로리식이요법이라 하더라도 식이요법만으로는 처음 2~3주에는 체중의 감소가 없는 바, 이 기간에 실패해서는 안된다.

셋째로, 체중감소는 주당 1~3파운드 이상적이다. 그런데 체중은 하루동안에도 2~3파운드의 변동이 있는 바, 수분의 섭취와 배설, 식사시간과 체중측정시간과의 관계에 따라 체중이 달라질 수 있기 때문이다.

넷째로, 체중조절은 고도로 개별화하여야 한다는 것이다. 왜냐하면, 칼로리 섭취조절과 일관성있는 적절한 운동에도 개인의 정서적 반응과 과거 경험같은 요인이 작용하기 때문이다.

다섯째로, 식품중에서 이용되지 않는 칼로리를 줄 식품도 없거니와 신체 지방을 소모시켜줄 식품 또한 없다는 점이다.

끝으로, 운동은 중등도의 운동을 일관성있게 꾸준히 하여야 한다는 점이다.

하여간에 배가 나와야 사장이 아니라 나오면 나올수록 허리둘레가 1인치씩 늘 수록 죽음의 사자가 한 발 한 발 소리없이 다가 오고 있는 것이다.

〈필자=김상태신경정신과의원·의박〉

## 직장인의 에티켓

무뚝뚝한 태도는  
직장에서 빵점



직장에서의 커뮤니케이션을 생각할때 무엇보다 큰 역할을 하는 것이 이 '말'이다. 당신의 직장에는 항상 무뚝뚝하고 맛도 멋도 없는 사람은 없는지. 아

침인사를 했는데도 전혀 대꾸가 없거나, 모처럼 급한 일을 부탁했는데 제시간에 해주지 않고 '미안하다'는 말 한마디 없거나 하는 '경험'이 있을 것이다. 혹은 당신이 바로 그 '무뚝뚝쟁이'일지도 모른다.

인사를 했는데 응답이 없다는 것은 룰(매너) 위반이다. 태도에서 매너가 있듯이 말에도 매너가 있다. 경어에서도 볼 수 있듯이 오히려 태도보다도 섬세한 매너가 있다. 이 매너를 지키지 않으면 태도의 경우와 마찬가지로 인간관계에 급이 간다.